ووشو شاولين

ملاكمة ليوخه



دار تشاو هوا للنشر   بكين

الكونغ فو الصينى

موجز المحتويات

الكونغ فو الصينى ذو تاريخ عريق واستمر عبر التاريخ، أما أساليب الووشو التى نبعت من معبد شاولين فهى الأكثر شهرة فى الصين والعالم أيضا. هذه السلسلة من الرسوم توضح أساليب الووشو المتنوعة وكيفية استخدامها عن طريق وصف فنون الووشو حركة حركة.

تمتاز ملاكة ليوخه بانسجام الحركات وتماسكها، وقوة حركاتها ومرونتها فى آن واحد، ولكل حركة منها فوائد متعددة فى الضرب، واذا استوعبها لاعب فانه يجيد الهجوم والدفاع باستخدام حركاتها التى تكثر باليد والقدم.

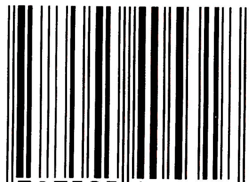
وتتميز هذه الرسوم بسهولة دراستها والتمرن عليها، حيث يمكن لمن يتعلمها أن يفهم الفنون الأساسية للووشو بمطالعتها والاقتداء بما جاء فيها من توضيحات. وبالاعتماد على الجهود الذاتية والتمرينات المتكررة يمكن استيعاب فنون هذه الملاكمة الصينية الأصيلة.

الطبعة الاولى ...... عام ١٩٩٨

٣٥ شارع تشه قونغ تشوانغ الغربى بكين، الصين
الرمز البريدى ١٠٠٠٤٤
توزيع: الشركة الصينية العالمية لتجارة الكتب
(كوزى شوديان)
٣٥ شارع تشه قونغ تشوانغ الغربى
ص . ب ٣٩٩ بكين - الصين
طبع فى جمهورية الصين الشعبية

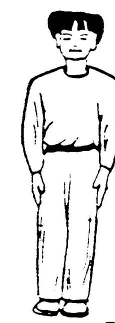
الرسامة: تشن شياو مى
المحرران المسؤولان : جيانغ تشنغ آن، دو جيوان

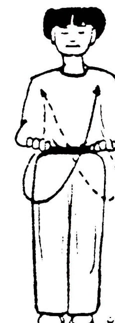
ISBN 7-5054-0531-4



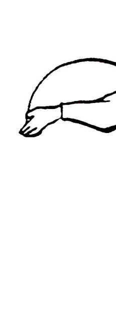
武术挂图(阿文版)
少林—六合拳
绘图:陈小梅
封面设计:成　山
出版者:朝华出版社
中国北京车公庄西路 35 号
邮政编码:100044
发行者:中国国际图书贸易总公司
中国北京车公庄西路 35 号
北京邮政信箱第 399 号
邮政编码:100044
1998 年第 1 版　第一次印刷
ISBN 7－5054－0531－4/G·0131
00595
7－A－3002P

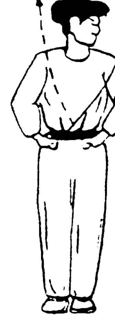
ملاكمة ليوخه ملاكمة ليوخه ملاكمة ليوخه ملاكمة ليوخه


١ - وضع الاستعداد هكذا


٢ - احن الكوعين لكي ترتفع القبضتان على أن يتجه ظهراهما نحو الأسفل.

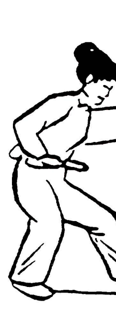

٣ - تقدم بالقدم اليسرى وافرد الرجل اليمنى الى الخلف، ووجه النظر الى الأمام.


٤ - اخط بالقدم اليمنى الى الأمام ولوح بالراحتين من الأمام الى جانبي الجسم.

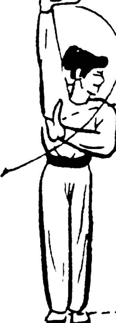

٥ - ضع الراحتين أمام الصدر، وحولهما الى قبضتين ثم ارفعهما الى الأعلى.


٦ - اجعل القبضتين متشابكتين أمام الرأس، ولف الوجه الى الأمام.


٧ - لوح بالقبضتين الى جانبي الجسم بقوة، حتى تستويان، وثبت النظر على القبضة اليمنى.


٨ - لف الجسم نحو اليسار، واخط خطوة خفيفة بالقدم اليسرى.


٩ - تقدم بالقدم اليمنى لتكون الخطوة خفيفة.


١٠ - ضم الرجلين حتى ينتصب الجسم، والتفت الى الجانب الأيسر.

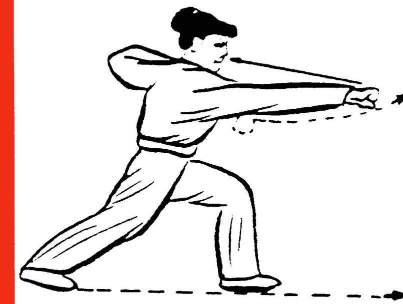

١١ - اخط خطوة جانبية بالقدم اليسرى، وشد الراحتين لتصبحا قبضتين، وثبت النظر على القبضة اليسرى.

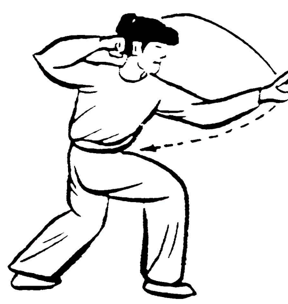

١٢ - دور الجسم نحو اليسار لكي تكون الخطوة قوسية مع دفع القبضة اليمنى بشدة.

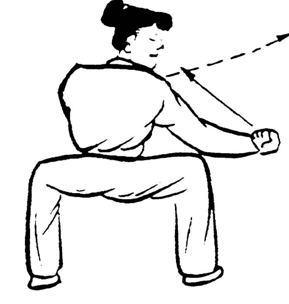

١٣ - تقدم بالقدم اليمنى، وباعد بين الرجلين فى وضع شبه جلوس مع تثبيت النظر على القبضة اليمنى.

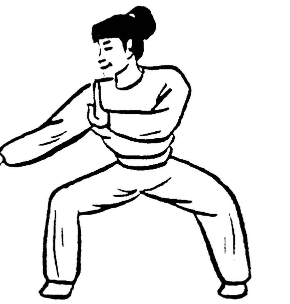

١٤ - تقدم بالقدم اليمنى لتصبح الخطوة قوسية، وادفع القبضة اليسرى بشدة.


١٥ - تراجع بالقدم اليمنى خطوة لتكون الرجلان فى خطوة قوسية، واسحب القبضة اليمنى مع تثبيت النظر على القبضة اليسرى.

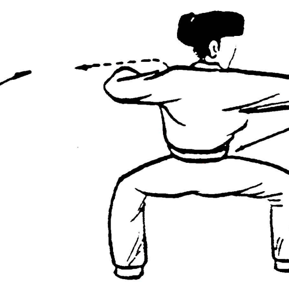

١٦ - ادفع القبضة اليمنى بقوة وسرعة، ووجه النظر الى الأمام.

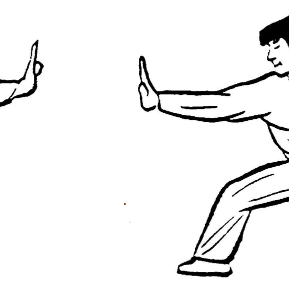

١٧ - اخط خطوة بالقدم اليمنى، واسحب القبضة اليسرى مع تثبيت النظر على الراحة اليسرى.

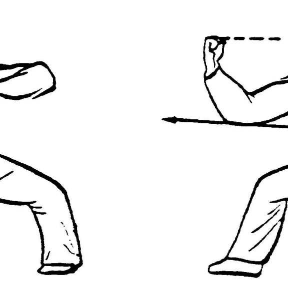

١٨ - لف الجسم نحو اليسار، وباعد بين الرجلين ليكون الجسم فى وضع شبه جلوس، وثبت النظر على القبضة اليمنى.

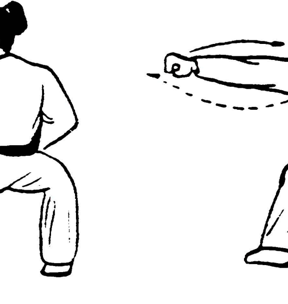

١٩ - الوضع الأمامى للحركة رقم ١٨.

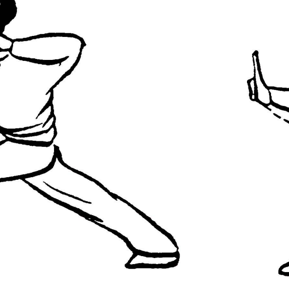

٢٠ - ادفع الراحة اليسرى مع سحب القبضة اليمنى.

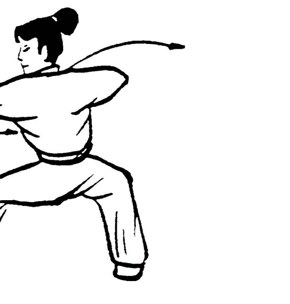

٢١ - لف الجسم نحو اليسار، وباعد بين الرجلين، وادفع الراحة اليمنى، ادفع الكوع الأيسر بقوة جنب الجسم.

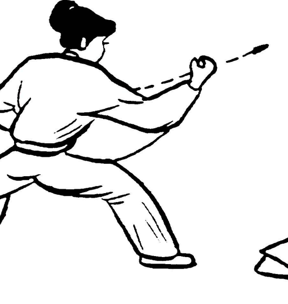

٢٢ - الصورة الأمامية للحركة السابقة.

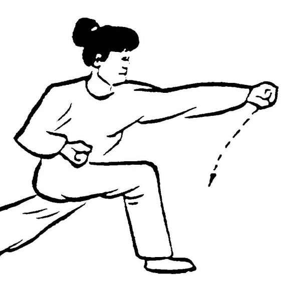

٢٣ - لف الجسم نحواليسار، واسحب القبضة اليمنى مع تحويلها الى راحة، وثبت النظر على القبضة اليسرى.

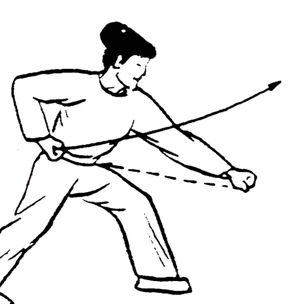

٢٤ - استمر فى الحركة السابقة، وحول النظر الى الأمام.


٢٥ - لف الجسم نحو اليمين، وحول القبضة اليسرى الى راحة مع سحبها الى ما أسفل الابط، وادفع بالكوع الأيمن نحو الخارج بقوة.

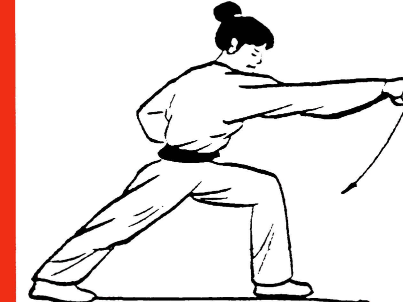

٢٦ - لف الجسم نحو اليمين، وركز النظر على القبضة اليمنى.

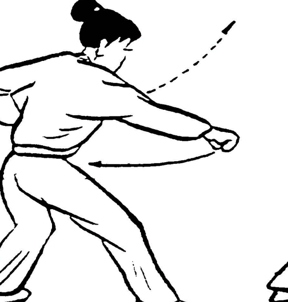

٢٧ - استمر فى الحركة السابقة، وادفع القبضة اليسرى بسرعة وقوة.

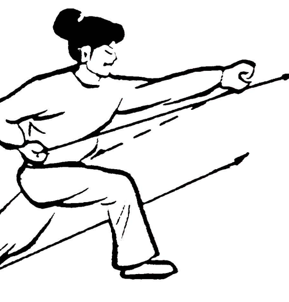

٢٨ - اخط خطوة أمامية بالقدم اليسرى، فتصبح الخطوة قوسية، اضغط القبضة اليسرى نحو الجانب الأيسر.


٢٩ - استمر فى الحركة السابقة، واسحب القبضة اليسرى مع دفع القبضة اليمنى الى الأمام بقوة.


٣٠ - انقل ثقل الجسم الى الأمام، وارفس بالقدم اليمنى، وحول القبضة اليسرى الى راحة لدفعها بسرعة، واسحب القبضة اليمنى.


٣١ - تراجع بالقدم اليمنى لتكون الخطوة قوسية، وادفع القبضة اليمنى الى الأمام بقوة.

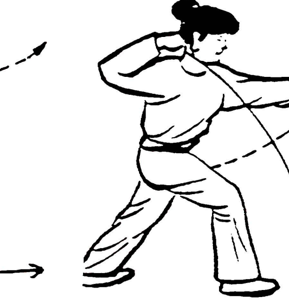

٣٢ - تقدم خطوة بالقدم اليمنى، وباعد بين الرجلين ليكون الجسم فى وضع شبه جلوس.


٣٣ - استمر فى الحركة السابقة، وانقل ثقل الجسم الى الرجل اليمنى لتكون الخطوة قوسية، وادفع القبضة اليسرى بشدة.

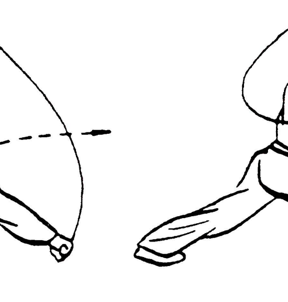

٣٤ - انقل ثقل الجسم نحو الأمام مع رفس القدم اليسرى، وحول القبضة اليمنى الى راحة لدفعها الى الأمام بسرعة، واسحب القبضة اليمنى.

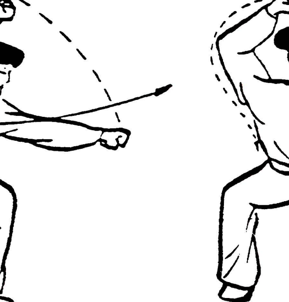

٣٥ - تراجع بالقدم اليسرى مع الحفاظ على الخطوة فى شكل قوسى، وحول اليد اليمنى الى قبضة واسحبها بسرعة مع دفع القبضة الأخرى الى الأمام.


٣٦ - لوح بالقبضة اليمنى فى شكل دائرى، اخط خطوة بالقدم اليسرى لتكون الخطوة قوسية، وحول القبضة اليسرى الى راحة.


٣٧ - اقلب الراحة اليسرى للضغط بها نحو الأسفل، واسحب القبضة اليمنى.

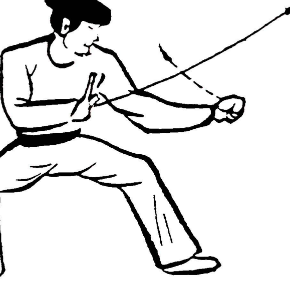

٣٨ - اسحب القبضة اليسرى وحولها الى راحة، وتقدم بالقدم اليمنى خطوة أمامية ليكون الجسم فى خطوة قوسية، وادفع القبضة اليمنى بشدة.


٣٩ - اجعل الجزء الأعلى من الجسم مستقيما، واثن الكوع الأيسر وارفعه لحماية الرأس، وادفع الراحة اليمنى بقوة.


٤٠ - لف الجسم نحو اليسار ليكون الجسم على الرجلين المتباعدتين، واثن الكوع الأيسر وارفعه للحماية، وادفع القبضة اليمنى بشدة.

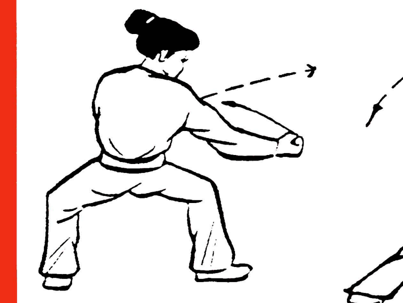

٤١ - تقدم بالقدم اليمنى لتكون الخطوة قوسية، واثن الكوع الأيمن مع رفع القبضة لحماية الوجه، واسحب القبضة اليسرى.

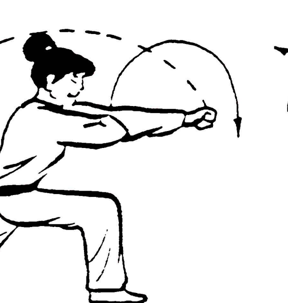

٤٢ - تقدم بالقدم اليسرى ليكون الجسم على الرجلين المتباعدتين، واثن الكوع الأيسر مع ضرب القبضة نحو الأسفل، وحول القبضة اليمنى الى راحة مع عطف الكوع.

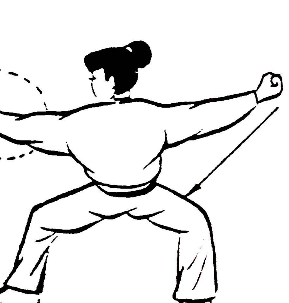

٤٣ - لف الجسم نحو اليسار لتكون الخطوة قوسية وحول القبضة الى راحة لدفعها الى الأمام، واسحب الكوع الأيسر الى الوراء.

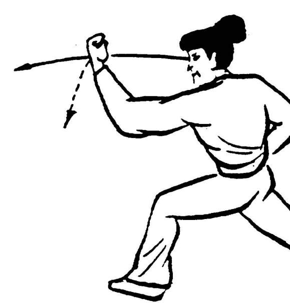

٤٤ - لف الجسم نحو اليمين ليكون الجسم على الرجلين المتباعدتين، واجعل القبضتين متشابكتين ثم لوحهما نحو الجانبين بقوة ضاغطة.

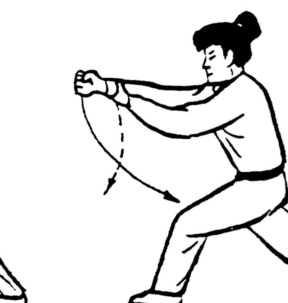

٤٥ - تقدم بالقدم اليسرى لتكون الخطوة قوسية، ولوح القبضة اليسرى بشدة من الداخل الى الخارج، واسحب القبضة اليمنى.


٤٦ - اخط بالقدم اليمنى ليكون الجسم على الرجلين المتباعدتين، اثن الكوع الأيمن، لدفع القبضة بقوة، وحول القبضة اليسرى الى راحة مع ثنى الكوع.

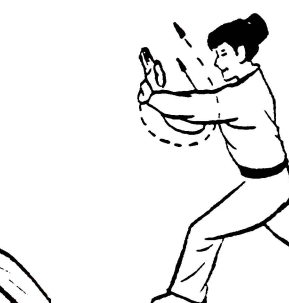

٤٧ - لف الجسم نحو اليمين لتكون الخطوة قوسية، وحول الراحة اليسرى الى قبضة لدفعها الى الأمام، واسحب القبضة اليمنى بعد ثنى الكوع.


٤٨ - لف الجسم نحو اليسار ليكون الجسم على الرجلين المتباعدتين، وشبك القبضتين، ثم لوحهما بشدة فى اتجاهين مختلفين.

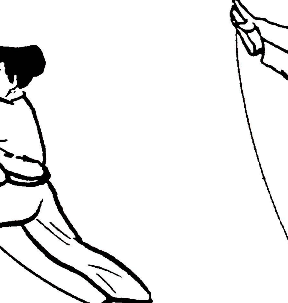

٤٩ - ادفع القبضة اليسرى بقوة، ثم وجه ضربة ضاغطة مع نزول الكوع الأيسر، واسحب القبضة اليمنى، واثن الرجل اليسرى لتكون الخطوة قوسية.


٥٠ - اثنى الكوع الأيمن أولا، ثم ادفع القبضة بقوة الى الأمام، وحول القبضة اليسرى الى راحة.


٥١ - حول القبضة اليمنى الى راحة، واجعل الذراعين متشابكتين، اخط الخطوة فى شكل قوسى.


٥٢ - لوح بالراحة اليسرى نحو الأعلى بخط دائرى، ولوح بالراحة اليمنى نحو الأسفل، بخط دائرى أيضا، حتى تتلاحم الراحتان ظهرا بظهر.


٥٣ - اسحب الكوعين معا، وحول القبضة اليمنى الى راحة لدفعها الى الأمام، ولوح بالراحة اليسرى لتتضارب مع القبضة اليمنى.

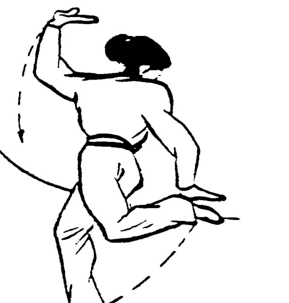

٥٤ - ارفس بالرجل اليمنى، وحول القبضة اليمنى الى راحة لتضرب القدم اليمنى، وحول الراحة اليسرى الى قبضة واسحبها.

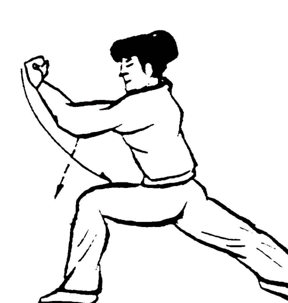

٥٥ - انزل القدم اليمنى على الأرض، وحول الراحة اليمنى الى قبضة واسحبها.


٥٦ - لوح بالرجل اليسرى نحو الأمام، واقفز بالقدم اليمنى ثم ارفس بها، واضرب ظهر القدم اليمنى بالراحة اليمنى.

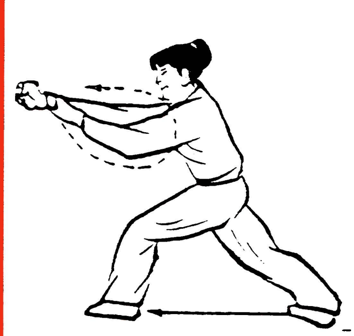

٥٧ - انزل القدم اليسرى على الأرض، واحفظ الوضع الأصلى للراحتين.


٥٨ - انزل القدم اليمنى على الأرض مع رفس القدم اليسرى نحو الخلف، ولف الجسم نحو اليمين، واضرب القدم اليسرى بالراحة اليمنى.

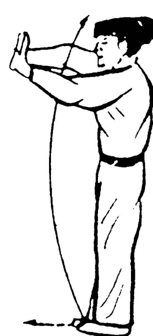

٥٩ - اخط بالقدم اليسرى لتكون الخطوة قوسية، وحول الراحة اليمنى الى قبضة لدفعها الى الأمام بقوة، واضرب الذراع اليمنى بالراحة اليسرى.


٦٠ - انقل ثقل الجسم نحو الخلف قليلا، وحول القبضة اليمنى الى راحة لضرب الرجل اليمنى بها، واضرب الرجل اليسرى بالراحة اليسرى.

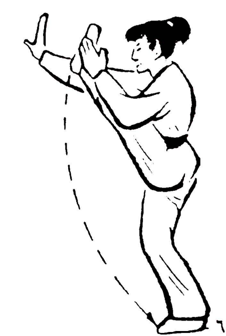
ملاكمة ليوخه
ملاكمة ليوخه



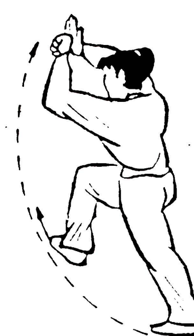
٦١ - انقل ثقل الجسم الى الأمام، وحول الراحة اليمنى الى قبضة، واثن الكوع الأيمن لدفعه الى الأمام بقوة، وامسك الذراع اليمنى بالراحة اليسرى.



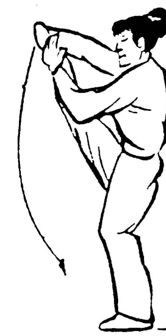
٦٢ - انتصب مستقيما بعد جمع الرجلين، وادفع القبضة اليمنى بقوة، واضرب ظهر القبضة اليمنى بالراحة اليسرى.



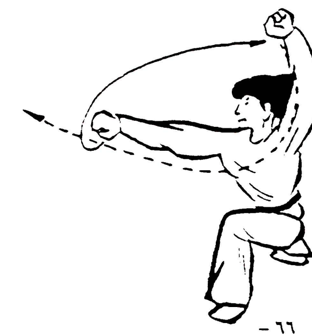
٦٣ - اخط نصف خطوة بالقدم اليسرى، ولوح بالرجل اليمنى الى الأعلى، واضرب القدم اليسرى براحة يد ثم بالأخرى.



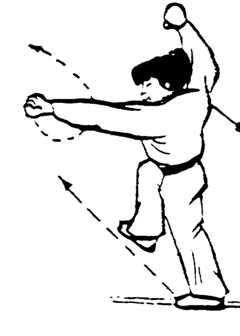
٦٤ - لف الجسم نحو اليمين، وحول الراحة اليسرى الى قبضة وادفعها الى الأمام بشدة.



٦٥ - اخط نصف خطوة بالقدم اليمنى، ولوح بالرجل اليسرى الى الأعلى، واضرب القدم اليمنى براحة يد ثم بالأخرى.



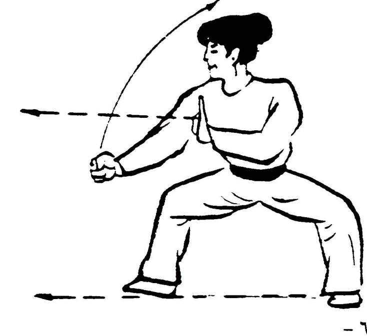
٦٦ - لف الجسم نحو اليسار، وحول الراحة اليسرى الى قبضة واثنى الكوع الأيسر ثم ارفعه لحماية الرأس، وحول الراحة اليمنى الى قبضة لدفعها بقوة.



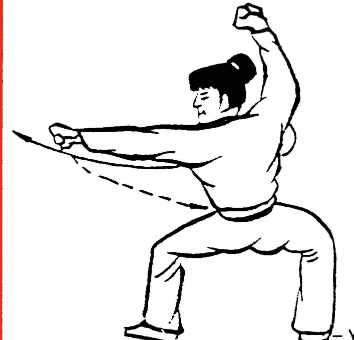
٦٧ - انقل ثقل الجسم الى الرجل اليمنى، وارفع اليد اليمنى الى الأعلى، وادفع القبضة اليسرى الى الأمام بشدة.



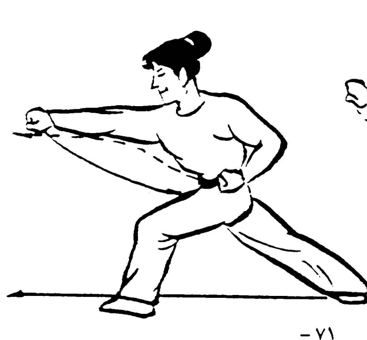
٦٨ - تقدم بالقدم اليسرى لتكون الخطوة قوسية، واقلب القبضة اليسرى لضغط الذراع نحو الأسفل، واسحب القبضة اليمنى.



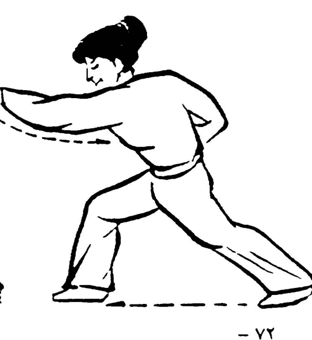
٦٩ - تقدم بالقدم اليمنى لتكون الخطوة قوسية، اضرب بالقبضة اليمنى نحو الأسفل بعد ثنى الكوع، وحول القبضة اليسرى الى راحة مع سحبها الى الوراء.



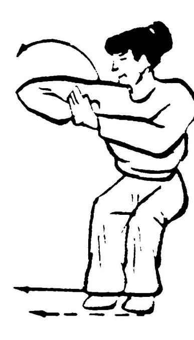
٧٠ - لف الجسم نحو اليمين، واثن الرجلين المتباعدتين، وحول الراحة اليسرى الى قبضة لدفعها الى الأمام، واثن الكوع الأيمن لرفع اليد الى الأعلى.



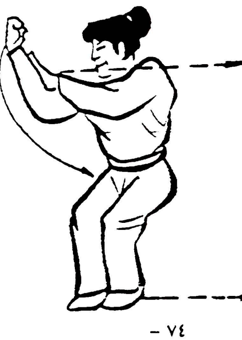
٧١ - لف الجسم نحو اليسار، لتكون الخطوة قوسية، اضرب بالقبضة اليسرى نحو الأسفل، ثم اسحبها، وادفع القبضة اليمنى بقوة.



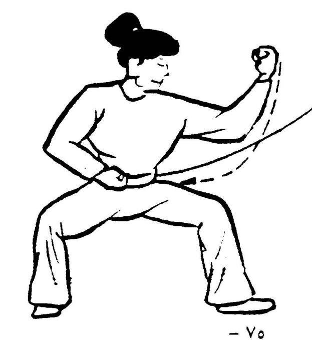
٧٢ - اخط خطوة بالقدم اليمنى، وحول القبضة اليسرى الى راحة لدفعها الى الأمام، واسحب القبضة اليمنى.



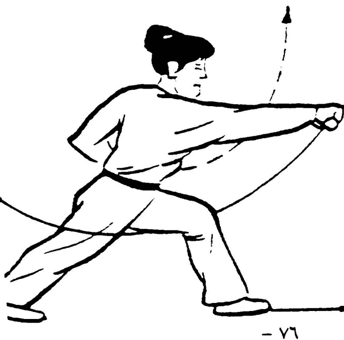
٧٣ - لف الجسم نحو اليسار، اجمع الرجلين لينزل الجسم فى وضع شبه قرفصاء، اثن الذراع اليمنى لدفع الكوع بقوة.



٧٤ - وجه ضربة عليا بالقبضة اليمنى، اثن الذراع اليمنى لتضع على كوعها الراحة اليسرى.



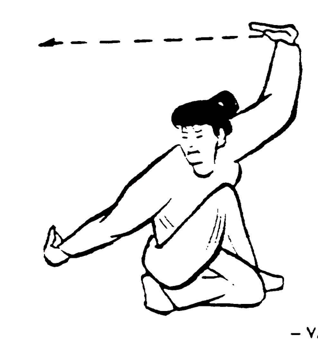
٧٥ - انزل الجسم على الرجلين المتباعدتين، وحول الراحة اليسرى الى قبضة لتوجيه ضربة جانبية بعد ثنى الكوع، واسحب القبضة اليمنى.



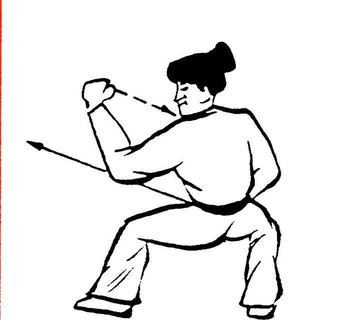
٧٦ - تقدم بالقدم اليمنى لتكون الخطوة قوسية، واسحب القبضة اليسرى مع دفع القبضة الأخرى الى الأمام بشدة.



٧٧ - اخط خطوة أمامية بالقدم اليمنى، وحول القبضة اليمنى الى راحة، ولوح بها فى حركة دائرية، وحول القبضة اليسرى الى راحة ثم ارفعها الى الأعلى.



٧٨ - لوح بالراحة اليمنى فى حركة دائرية، واعقفها نحو الخلف، وارفع الراحة اليسرى بعد ثنى الكوع، واجلس على الرجلين الملفوفتين.



٧٩ - لف الجسم الى الخلف من الجانب الأيمن، حول الراحة اليسرى الى قبضة لدفعها الى الأمام بعد ثنى الكوع، وحول الراحة اليمنى الى قبضة لسحبها الى الوراء.



٨٠ - مد الرجل اليمنى نحو الخلف لتكون الخطوة قوسية، اسحب القبضة اليسرى مع دفع القبضة اليمنى الى الأمام بشدة.



٨١ - ارفس بالرجل اليمنى الى الأعلى، وحول القبضة اليسرى الى راحة لتضرب القدم اليمنى، واسحب القبضة اليمنى الى الوراء.



٨٢ - اجمع الرجلين ليكون الجسم فى وضع شبه قرفصاء، وحول الراحة اليسرى الى قبضة، واثن الذراعين لتجعل القبضتين متقابلتين عند الصدر.



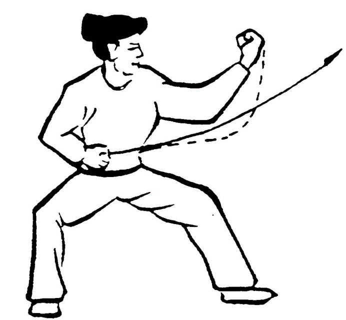
٨٣ - ارفع القدم اليسرى، واثن الرجلين.



٨٤ - دس بالقدم اليسرى على الأرض، واثن الرجلين.



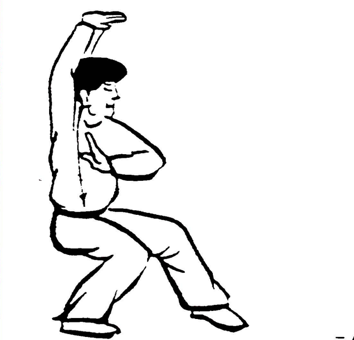
٨٥ - لف الجسم نحو اليسار، وارفس بالقدم اليسرى الى الأمام، حافظ على القبضتين فى وضعهما الأصلى.



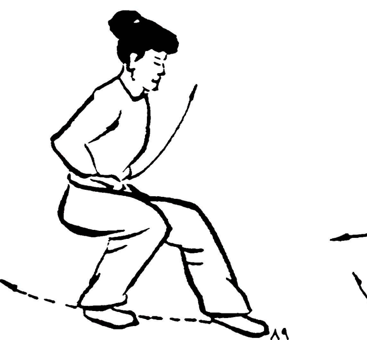
٨٦ - باعد بين الرجلين لتجعل الجسم فى وضع شبه جلوس، واثن الذراع اليسرى لتلويح القبضة الى الجانب لحماية الجسم، واسحب القبضة اليمنى.



٨٧ - مد الرجل اليمنى لتكون الخطوة قوسية، اسحب القبضة اليسرى مع دفع القبضة اليمنى الى الأمام.



٨٨ - انقل ثقل الجسم الى الخلف، وحول القبضة اليمنى الى راحة، واثن الذراع اليمنى لرفع الراحة الى الأعلى، واثن الذراع اليسرى بعد تحويل القبضة الى راحة.



٨٩ - اخط خطوة أمامية بالرجل اليسرى، وانقل ثقل الجسم الى الرجل اليسرى، واسحب القبضتين الى الوراء.



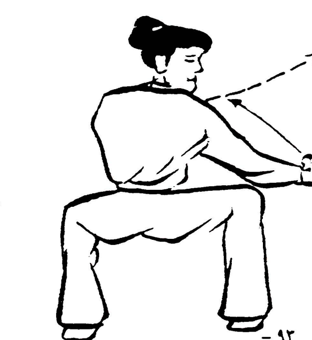
٩٠ - لوح الراحتين من جانبى الجسم الى الصدر، واثنى الذراعين لتتماسك القبضتين.



٩١ - اثن الذراع اليسرى لدفع الكوع نحو الخلف، وادفع القبضة اليمنى الى الأمام بقوة.



٩٢ - تقدم خطوة أمامية بالرجل اليمنى، وحول القبضة اليسرى الى راحة، ثم اسحبها، واثن الذراع اليمنى لسحب القبضة اليمنى الى الوراء.



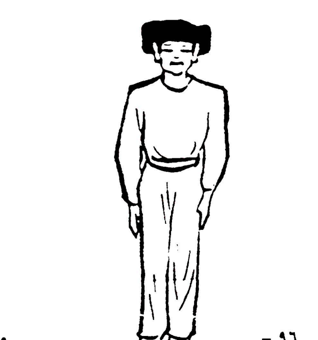
٩٣ - لف الجسم نحو اليسار، انزل الجسم على الرجلين المتباعدتين، ووجه ضربة جانبية بالقبضة اليمنى مع سحب القبضة اليسرى الى الوراء.



٩٤ - لف الجسم نحو اليمين، ارفع الذراعين الى الأمام ثم لوحهما الى الجانبين.



٩٥ - قرب الرجلين لتجعل المسافة بينهما نصف خطوة، لوح الراحتين بخط دائرى من جانبى الجسم، واضغطهما نحو الأسفل بعد ثنى الذراعين.



٩٦ - انزل الراحتين الى جانبى الجسم لتنتهى من جميع الحركات.